



# Une bonne posture au travail

*Préserver son patrimoine physique*

*Pourquoi s'intéresser au geste et à la posture sur le lieu de travail ?*

Dès lors qu'un mouvement est fait de manière répétitive, sur une longue période ou avec une charge, il laisse des traces dans le corps.

Pour éviter l'apparition des troubles musculo-squelettiques, préserver les structures du corps et la capacité de travail de chacun, il est important d'agir en amont.

## 3 étapes :

**1- Comprendre** l'intérêt d'adopter les bons gestes.

**2- Apprendre** et adopter les bons gestes.

**3- Intégrer** des mouvements simples pour compenser les gestes répétitifs.

## Structure de l'atelier

- **Présentation théorique** (30 min.) : **comprendre le fonctionnement du dos**, voir les conséquences de la posture assise sur le long terme au niveau de la colonne, de la digestion, de la respiration et du stress.
- **Atelier pratique** (1h) : Dans une première partie, régler sa chaise selon sa morphologie et organiser son poste de travail (écran, clavier...) pour limiter les mouvements à risque. Dans une seconde partie, quelques étirements sur chaise, discrets et facile à reproduire, pour étirer les muscles et limiter l'impact négatif d'une assise prolongée.

*Note :* Pour un atelier de qualité, une phase d'étude préalable des chaises et des postes de travail est nécessaire. Ce travail en amont a pour but de collecter des données afin que la formation soit riche et adaptée.

## En pratique

**Durée de l'atelier :** 1h30

**Nombre de participants :** 13-15 personnes maximum

**Tarif :** 225€ pour (Ne comprend pas les frais de transport selon la localisation de l'entreprise).

Le tarif comprend la prestation d'1h30, la présentation d'un powerpoint théorique sur l'assise et ses conséquences sur le dos, un livret récapitulatif et le travail préparatoire sur vos chaises.